

	ALGEMENE PRODUCTEN/SPULLEN VOOR IN DE VOORRAADKAST	WAAR TE KOOP	FUNCTIE
	Natrium Bicarbonaat: Baksoda	Drogist, supermarkt, toko	Om mee te bakken
	Wijnsteenzuurbakpoeder	idem	idem
	Zwarte peper	Overall	smaakmaker
	Zeezout of Keltisch zeezout	Supermarkt KZ in De Tuinen	KZ is optioneel
	Kurkuma, koriander, oregano, chillipoeder, paprikapoeder, rozemarijn enz (gewoon veel kruiden en specerijen en veelal ook vers)	Supermarkt, toko	schimmeldoder
	Knoflook	Supermarkt	idem
	Ui	idem	idem
	Kokosolie en Olijfolie, walnootolie	Idem, toko	Schimmeldoder
	Kokosmeel	De betere supermarkt, reformhuis	idem
	Kokosnippers	De betere supermarkt, toko	idem
	Zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, pijnboompitten	Toko, markt, supermarkt, internet	Goede vetten en veel vitaminen
	Boekweitmeel	Supermarkt, reformhuis	
	Lijnzaad	idem	Omega 3 vetten en voor de stoelgang de zaadjes mag je niet verhitten
	Lijnzaadolie, in de koelkast bewaren	De betere supermarkt, reformhuis De Tuinen	Omega 3 vetten
	citroen	Supermarkt	Reinigend (als je het met water doet, gebruik dan een rietje)
	Koffieervanger Cichoreikoffie (niet de granenkoffie)	Reformhuis	Vezels
	Kruidenthee, brandnetelthee (ontgiftend) kamillethee,	Supermarkt, markt	
	Pau D'Arco Thee	Speciaalzaak	schimmeldoder
	Amandelmeel, in de koelkast bewaren	Toko, supermarkt, notenboer	Eiwitten
	Stevia	Speciaalzaak	
	Zoete aardappelen	Supermarkt, toko	Goede koolhydraten
	Amandelmelk, kokosmelk, sojamelk (niet teveel) rijstemelk	Supermarkt	Niet perse, maar beter dan melk
	Havermout, Teff	Supermarkt	Vezels
	Zilvervliesrijst, quinoa, amaranth, gierst	Supermarkt, toko	Koolhydraten
	Glutenvrije crackers, boekweitcrackers, maiswafels, rijstewafels	Supermarkt	Koolhydraten, niet te veel van eten
	Suiker en gistvrije bouillon	Reformhuis	

ALGEMENE PRODUCTEN/SPULLEN VOOR IN DE VOORRAADKAT	WAAR TE KOOP	FUNCTIE
Bonen, kikkerwten, linzen	Markt, supermarkt, toko	Eitwitten, vezels
Glutenvrije taco's	Supermarkt	genieten
Roomboter bio	Liefst van grasgevoerde koeien, dus bij de boer. Anders de supermarkt	Goede vetten
Biogarde yoghurt (Biologisch)	Supermarkt	Bacteriecultuur voor de darmen
Walnoten, paranoten, cashewnoten, amandelen (gebrand en ongebrand)	Supermarkt, markt, toko	Goede vetten, antioxidanten, eiwitten
Eieren		
Gember		